COMENTARIO DE LA LECCIÓN
Dr. Mario R. Pereyra

I Trimestre de 2011
Jesús lloró: La Biblia y las emociones humanas

Lección 12
La naturaleza como fuente de salud
(19 de Marzo de 2011)

La naturaleza

Dr. Mario R. Pereyra [1]

Terapia para el afligido

"Miren las aves que vuelan por el aire:
ni siembran ni cosechan ni guardan la cosecha en graneros;
sin embargo, el Padre de ustedes que está en el cielo les da de comer…
Fíjense cómo crecen las flores del campo: no trabajan ni hilan.
Sin embargo, les digo que ni siquiera el rey Salomón,
con todo su lujo se vistió como una de ellas.
Pues si Dios viste así la hierba, que hoy está en el campo
y mañana se quema en el horno,
¡con mayor razón los vestirá a ustedes, gente falta de fe!"
Jesucristo
(Mateo 6:26, 28-29)

El filósofo danés Soren Kierkegaard, en su libro de "sermones edificantes", considera las figuras de la naturaleza que emplea Jesucristo en el Sermón del Monte. Interpreta el texto en estos términos: "Mirad a los lirios del campo, miradlos. Ello quiere decir: préstales cabal atención, conviértelos en objeto no de una furtiva mirada al pasar, sino de tu consideración". La exhortación a mirar las aves y los lirios no está indicada como una mera actitud contemplativa o de pasatiempo, sino, para aguzar los sentidos, investigar y extraer lecciones, para que esos seres del campo se conviertan en nuestros maestros, a fin de reflexionar y adquirir conciencia en la didáctica de la Providencia que alimenta las aves y ha programado genéticamente cada flor y cada hierba, de modo tal, de configurar una exhibición prodigiosa de color, gracia, perfume, movimiento y transformarlas en un canto celebratorio de alabanza al Creador.

---

[1] Mario Pereyra es doctor en psicología, psicólogo clínico, terapeuta de familia, docente universitario, investigador y escritor. Actualmente se desempeña como Catedrático del Posgrado de la Maestría en Relaciones Familiares y Coordinador en Investigación de Psicología Clínica de la Universidad de Montemorelos, México. Lleva publicado 350 artículos y 21 libros.

¿Por qué Jesucristo invita al “afligido”, al oprimido por las miserias y desgracias, a ir al campo para aliviar sus desdichas? Seguramente porque allí encontrará apaciguar sus ansiedades y encontrará el remedio para sus penurias. ¿Por qué los abatidos y acongojados deben mirar las aves y las flores del campo? ¿Qué tipo de terapia es esta? Posiblemente porque en la soledad de la campiña, lejos del agobio de la gente y las comparaciones con la felicidad de los otros, puede desahogar sus tensiones, gritar sus frustraciones, sentir la caricia del aire suave y experimentar el fresco de la floresta, el perfume de las flores, la dulce tranquilidad de los valles. Allí en el campo, en contacto con la naturaleza, se puede entender la necedad de tantas aflicciones inútiles, de tantas luchas absurdas, ¿de qué vale tanta ofuscación, disgustos, amarguras y hacerse malasangre? En el campo, ni el lirio, ni los pájaros se inquietan sin motivos, ni están compitiendo, ni viviendo nerviosos, en forma anticipada los males del mañana. En el cielo las aves dibujan la parábola de la libertad, en el juego gracioso de sus movimientos, dejándose llevar por las corrientes de aire, disfrutando gozosos el momento con la plenitud de sus energías. En las praderas de la tierra, las hierbas y las flores se dejan mecer por la brisa, sin oponer resistencia, en la danza poética de los movimientos suaves y armoniosos, en un estado de feliz complacencia. Así, el afligido, encuentra en el campo la pedagogía de las aves y las hierbas, observa las lecciones apaciguadoras de la naturaleza, descubre la inutilidad de mucho de sus actos y el sinsentido de tantas angustias.

Es de hacer notar que el comentario del Señor Jesucristo sobre las “las aves del cielo” hace referencia al trabajo del varón, al decir, que "no siembran ni siegan, ni encierran en los graneros", en tanto, al referirse a los “lirios del campo”, parece estar implícito las tareas de la mujer, ya que no hilan su ropaje, pero igualmente se adornan con la más bella indumentaria, que ni Salomón con toda su riqueza las igualaría; en otros términos, en las aves y en los lirios todos estamos comprendidos, varón y mujer, con sus respectivos trajines y quehaceres, necesidades y soluciones para los males del alma de cada uno.

La visión nocturna como fuente de inspiración poética y filosófica

“Cuando contemplo tus cielos, obra de tus dedos,
la luna y las estrellas que allí fijaste,
me pregunto: «¿Qué es el hombre, para que en él pienses?
¿Qué es el ser humano, para que lo tomes en cuenta?»
Pues lo hiciste poco menos que un dios, y lo coronaste de gloria y de honra:
lo entronizaste sobre la obra de tus manos, todo lo sometiste a su dominio..”
Salmos 8:3-6

En este otro texto de los salmos se nos invitación a contemplar el espectáculo nocturno de los cielos estrellados. Si el paisaje diurno de las praderas tranquilas, habitadas por las flores y los pájaros es una terapia para el hombre y la mujer afligidos, la visión de los cielos durante las noches es un llamamiento a la reflexión profunda, acerca de la condición humana ante la exhibición imponente de la grandiosidad del firmamento y el espacio infinito del universo con su descomunal presencia de astros. Cada noche, el silencio solemne de la naturaleza despliega la oscura plenitud de la inmensidad, “no-

che sin bordes como un mar eterno”, decía un poeta. Por contraste a esa ostentación de magnificencia e inmensidad, el salmista analiza la pequeñez humana, su naturaleza ínfima y exigua, a pesar de tener un puesto único en el cosmos.

Las noches diáfanas y profundas, con su aire extraño y novedoso, al desplegar “el maravilloso cristal de las tinieblas”, han constituido desde siempre un estímulo para ejercitar la veta poética del ser humano, generando producciones delicadas y primorosas que ennoblece y exalta el espíritu humano. Por ejemplo, el poeta colombiano Miguel Ángel Osorio en unos hermosos versos a descripto la experiencia nocturna de escuchar el latido de la naturaleza, como algo reconfortante y vigorizante.

¡Oh!, ¡qué gran corazón el corazón del campo
en esta noche azul y pura y reverente,
todo lleno de amor y de piedad sagrada
y fuerza suficiente!

Yo le escucho latir y comprendo mi vida:
me parece tan clara, tan profunda, tan simple,
y tiene como el mar y el monte puro
su raíz en el tiempo sumergida…

Yo le siento latir, y una onda inefable
y cordial y vital me reconforta,
y no pienso que soy un barro deleznable,
y que la brega es dura y corta.

Toda inquietud es vana; la desazón soporta
-me está diciendo a voces un amigo interior-
El minuto es florido, sonoro y halagüeño,
el corazón del campo te dará su vigor
para entrar en el último sueño…

Hay una terapia para el afligido en la visión apacible del paisaje campestre diurno, al experimentar los sonidos calmados de la naturaleza, observar el vuelo de los pájaros y absorber el aire balsámico de las flores, pero también la Biblia nos presenta una incitación a cultivar la virtud de la creatividad y a desarrollar las aptitudes superiores del pensamiento y el arte, en la contemplación de los colores tiernos e indecisos del crepúsculo y la visión de las estrellas vacilantes de oro y de plata. Jesucristo prescribe los retiros umbríos para los lisiados de la vida, en tanto, el salmista propone la mirada que se extiende sin fin en los espacios infinitos del universo como fuente de inspiración poética y filosófica, para alcanzar el nivel máximo de la salud espiritual, aquel que nos promueve a la plena realización de nuestro ser. Como decía Gustavo A. Bécquer: *“Mientras el aire en su regazo lleve/ perfumes y armonías,/mientras haya en el mundo primavera,/ ¡Habrá poesía!”*

La naturaleza y la salud mental

“Los cielos cuentan la gloria de Dios, el firmamento proclama la obra de sus manos.
Un día comparte al otro la noticia, una noche a la otra se lo hace saber.
Sin palabras, sin lenguaje, sin una voz perceptible, por toda la tierra resuena su eco,
¡sus palabras llegan hasta los confines del mundo! Dios ha plantado en los cielos
un pabellón para el sol. Y éste, como novio que sale de la cámara nupcial,
se apresta, cual atleta, a recorrer el camino. Sale de un extremo de los cielos
y, en su recorrido, llega al otro extremo, sin que nada se libre de su calor.”
Salmos 19:1-6

Hace muchos años, mientras preparaba mi tesis doctoral, leí un artículo que me llamó la atención (Ulrich, 1984). En un servicio de cirugía de un gran hospital, los pacientes intervenidos eran internados en el postoperatorio en dos secciones, en una de ellas las habitaciones tenían ventanas hacía las paredes monótonas de un edificio, en tanto, en el otro sector, los cuartos daban hacia un jardín pudiéndose observar el paisaje de color y frescura de la naturaleza. Alguien observó que los pacientes con vista al jardín parecían que se recuperaban antes, así que hicieron una investigación comparando una muestra de pacientes de ambas sectores, más allá de los cuadros específicos de cirugías recibidas. Los resultados fueron asombrosos, los pacientes con vista a la naturaleza se quejaban menos, usaban menos analgésicos y tenían el alta antes que los pacientes que sus ventanas chocaban contra el impiadoso murallón de cemento del edificio contiguo.

Posteriormente a este trabajo pionero se realizaron una enorme cantidad de investigaciones que han encontrado resultados similares, respecto a los beneficios de observar la naturaleza. Por ejemplo, Kuo y Sullivan (2001), estudiaron a 145 mujeres residentes en un complejo residencial urbano, en Chicago. Algunas de ellas, vivían en edificios con vistas a zonas verdes, mientras que desde los edificios de las otras sólo se veía un triste hormigón. Los resultados de este estudio demostraron niveles significativamente más bajos de agresividad y violencia entre las residentes con apartamentos cercanos a la naturaleza, que entre el otro grupo de mujeres que no tenían esa vista. En otro estudio (Taylor et al., 2001) realizado con 169 niñas que vivían en el mismo vecindario, los investigadores descubrieron que quienes disfrutaban de vistas más verdes tenían un mayor rendimiento en tareas relacionadas con la disciplina que las niñas que no podían disfrutar de la naturaleza. Asimismo, las chicas del primer grupo puntuaron más alto en pruebas de concentración, de inhibición de la impulsividad y de capacidad de retrasar la gratificación.

La salud mental se ve beneficiada con actividades como pasear o ejercitar al aire libre y cultivar una huerta. Según Paul Farmer, la llamada "ecoterapia" podría ayudar a millones que sufren depresiones, realizando actividades al aire libre. "La ecoterapia es una parte importante del futuro de la salud mental", dijo Farmer. Uno de los estudios que avalan esta idea fue realizada por investigadores de la Universidad de Essex, quienes compararon el efecto de una caminata de media hora por un parque y un paseo por el mismo tiempo en un centro comercial. El 71% de las personas que pasearon por el parque reportaron menores niveles de depresión y ansiedad después de su caminata. Entre quienes caminaron por el mall, sólo el 45% se sintió menos deprimido, mientras que el 22% dijo sentirse más deprimido y 50% reportó estar más tenso. Los

mismos investigadores hicieron otro estudio donde preguntaron a 108 personas con variados problemas de salud mental sobre su experiencia con la ecoterapia. El 94% dijo que las actividades en contacto con la naturaleza habían beneficiado su salud mental y reducido su depresión, mientras que el 90% dijo que lograron el mayor efecto combinando ejercicio con paseos campestres o por parques. Según los investigadores, con sólo cinco minutos de ejercicio en un espacio "verde", como un parque puede mejorar la salud mental.

Por estas razones, los investigadores británicos Richard Mitchell y Frank Popham (2008), señalaron que ante el persistente crecimiento de las desigualdades socioeconómicas, una mayor exposición a entornos verdes podría ayudar a reducir la tendencia a padecer ciertas enfermedades. Posteriormente, Peter Kahn y colaboradores (2009), investigaron trabajadores de una oficina que habían sufrido fuertes niveles de estrés, encontraron que aquellos que en su lugar de trabajo estaban sentados cerca de una ventana con vistas a escenarios naturales se recuperaban antes que otros sentados frente a una pantalla de plasma que mostraba imágenes de la naturaleza u otras que no disfrutaban de vista alguna.

La revista *Observer* (Jaffe, 2010), de la *Association for Psychological Science*, en un artículo titulado: *This Side of Paradise. Discovering Why the Human Mind Needs Nature,* revisa los estudios realizados en los últimos años sobre la relación del ser humano con la naturaleza, y la importancia de ésta para la salud. Estas investigaciones han demostrado que los entornos verdes favorecen el bienestar psicológico, con una mejora de la atención y una reducción de la irritabilidad y la agresividad, favoreciendo la pronta recuperación de pacientes que han padecido operaciones quirúrgicas y brindando mayor bienestar físico,. “Nuestro bienestar depende de la naturaleza”, señalan los expertos.

Referencias:

Jaffe, E. (2010). This Side of Paradise: Discovering Why the Human Mind Needs Nature. *Observer,* Volumen 23, Nº 5, Mayo/Junio.

Kuo, F. E., Sullivan, W. C. (2001). Aggression and violence in the inner city: Impacts of environment via mental fatigue. *Environment & Behavior*, Special Issue 33 (4), pp. 543-571.

Mitchell, R. and Popham, F. (2008) Effect of exposure to natural environment on health inequalities: an observational population study. *The Lancet* 372 (9650), pp. 1655-1660.

Peter H. Kahn Jr., Batya Friedmanb, Brian Gillc, Jennifer Hagmanb, Rachel L. Severson, Nathan G. Freierb, Erika N. Feldmana, Sybil Carrered, Anna Stolyare (2008). A plasma display window? —The shifting baseline problem in a technologically mediated natural world. *Journal of Environmental Psychology,* 28, pp. 192–199.

Taylor, A. F., Kuo, F. E. y Sullivan, W. C. (2001). Views of nature and self-discipline: Evidence from inner city children. *Journal of Environmental Psychology*, 21, pp. 1-15.

Ulrich, R.S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science,* 27 de Abril, Volumen 224, Nº 4647, pp. 420-421.

Dr., Mario R. Pereyra Lavandina
Dr. en Psicología
Universidad de Montemorelos